



Guloseimas para Você



Conheça três receitas com carne vegetal

Na busca pela conscientização sobre os impactos da produção de carne animal, brasileiros estão substituindo a proteína por outros alimentos. “Com apenas um dia sem consumo da proteína animal na dieta, já é possível diminuir os impactos no Meio Ambiente que a indústria de carnes gera, como alta emissão de CO² e consumo exagerado de água”, destaca a engenheira de alimentos Erika de Almeida.

Além disso, apostar na carne vegetal é uma forma de adaptar os pratos e se beneficiar de uma alimentação ainda mais saudável e benéfica para o Meio Ambiente e para o corpo. “Hoje em dia encontramos opções de carnes vegetais que trazem sabor e são ideais para a manutenção da saúde. O Vegetal Burger, por exemplo, é saudável, prático e saboroso e pode ser incluído na rotina da cozinha”, ressalta a analista de Pesquisa e Desenvolvimento da Jasmine Alimentos, empresa referência em alimentação saudável.

Confira três receitas com carne vegetal para incluir no cardápio da semana:



Fotos: Divulgação

finalizar, acrescente os adicionais da sua preferência, como: abacate, tomate e cebola roxa fatiados.

Panqueca fit com carne vegetal

Ingredientes:

Massa: 2 ovos, 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral, 2 xícaras (chá) de Biov Arroz + Cálcio Jasmine e sal marinho a gosto.



Modo de preparo:

Massa: Bata todos os ingredientes na liquidificador até obter uma massa lisa. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e faça uma concha da massa. Coloque movimentos circulares com a frigideira para que a massa cubra todo o fundo. Quando a massa começar a formar bolhas e a soltar do fundo da frigideira, vire a panqueca com o auxílio de uma espátula para dourar o outro lado. Transfira o disco para uma assadeira e repita o processo com o restante da massa, sempre adicionando um pouco de azeite antes de cada disco.

Ingredientes:

Recheio: 160g de Mix Para Vegetal Burger Jasmine, 200 ml de água, ½ cebola picada, 2



dentes de alho picados, 1 colher (sopa) de azeite, 1 colher (chá) de sal marinho, 1 colher (chá) de páprica doce, salsinha e cebolinha a gosto, 3 colheres (sopa) de molho de tomate tradicional.

Modo de preparo:

Recheio: Adicione todo o conteúdo de 2 pacotes de Mix para Vegetal Burger em uma vasilha e acrescente a água. Reserve. Em uma panela, adicione o azeite e refogue a cebola e o alho.

Transfira o mix para a panela, tempere com o sal e a páprica, acrescente a salsinha e a cebolinha e, por fim, o molho de tomate. Recheie as panquecas e sirva em seguida.

Stroganoff de carne vegetal

Ingredientes:

Recheio: 80g de Mix Para Vegetal Burger Jasmine, 200g de champignon, 200g de creme de leite, 300g de molho de tomate tradicional, 2 colheres de sopa de molho inglês, 1 cebola pequena, 5 dentes de alho, Sal Atlantis Jasmine a gosto.

Modo de preparo:

Adicione todo o conteúdo do Mix para Vegetal Burger em uma vasilha e acrescente a água. Reserve por 10 minutos. Em uma panela, coloque a cebola e o alho para refogar. Enquanto escorra os outros ingredientes, escorra e seque bem o Vegetal Burger, espremendo bem com um papel toalha e tire toda a água. Modele em pequenos pedaços e adicione à panela junto com o champignon, tempere com sal e pimenta, misture tudo e deixe por uns 5 minutos. Depois coloque todos os outros ingredientes (se você gosta de stroganoff mais branquinho, use menos molho de tomate), misture tudo, e deixe cozinhar em fogo médio por mais uns 10 minutos. Em seguida, pode servir.



Cena Livre



EM 2018, a atriz, bonequeira, marionetista e pupeteer Daiane Baumgartner se juntou ao multi-instrumentista João Sobral e criou a performance Naífs, que usava uma boneca hiper-realista para abordar questões relacionadas ao envelhecimento da mulher. A montagem ganhou uma nova versão, com uma dramaturgia mais vertical. E esse trabalho, agora chamado de **Violeta**, faz uma temporada online e gratuita até 27 de março, com sessões sexta e sábado, às 19 horas, no canal do YouTube @DaianeBaumgartner.

PARA ESSA MONTAGEM, Daiane aprofundou as reflexões sobre temas que solidão da mulher idosa, conflitos relacionais, medos, anseios, opressão, preconceito e fundamentalismo religioso.

A HISTÓRIA também ganhou o apoio da linguagem do Teatro de Objetos, por meio da parceria com duas pesquisadoras da área: a dramaturga, artista visual e contadora de histórias Mônica Estelara e a bonequeira em formação pela SP Escola de Teatro Priscilla Krüger. O trio assina a direção do espetáculo. **NA TRAMA**, Violeta, uma boneca hiper-realista em tamanho real, é uma mulher de 84 anos real, estuda que foi trabalhar na lavoura muito cedo e se casou na adolescência. Passou a vida toda cuidando dos filhos, costurando e indo à igreja.

COM A MORTE do marido, ela decide morar com a filha e partir levando todos os seus pertences. Enquanto espera o trem, Violeta conhece o músico Antonio Bento, cujas canções a transportam em uma viagem por suas lembranças. E todo esse percurso poético a ajuda a conquistar a tão sonhada liberdade.

ASSIM, com o auxílio das músicas de João Sobral, único artista brasileiro que possui um inovador instrumento de cordas chamado Vassonora, feito a partir de uma vassoura, a narrativa mostra a importância de valorizar o agora e problematiza a forma como os idosos são vistos na sociedade.

USO DA INTERNET EM CENA. Para Daiane, o uso da internet potencializou, a narrativa. “Como eu manipulo a Violeta, nas apresentações presenciais o público sempre me vê. Mas na construção dessas cenas virtuais, eu consigo deixar apenas a boneca aparecendo. Dessa forma, posso trabalhar melhor o olhar e o gestual dela, com movimentos mais minimalistas”, conta.

O ESPETÁCULO também passou a se relacionar com a linguagem audiovisual, característica que a artista também quer explorar. “Faremos cenas mais aproximadas, com cortes bem parecidos com os encontrados no cinema”, completa.

A PERFORMANCE Naífs, que deu origem ao Violeta, estreou em julho de 2018 e já percorreu vários países, como Portugal e Romênia, além de participar do maior festival de bonecos do mundo, o 20º Festival Mondial des Theatres de Marionettes, em Charleville-Mézières, na França.

O PROJETO VIOLETA é contemplado pela Lei de Emergência Cultural Aldir Blanc, por meio da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Governo do Estado de São Paulo e do Ministério do Turismo, Governo Federal.

TEATRO DIGITAL, dança teatro, instalação, vídeo mapping e live cinema: **180 Dias de Inverno**, inspirado em texto de Nuno Ramos, traz seus medos e angústias ao cuidar de sua esposa doente. O cenário, um grande espelho d’água, tem móveis semi-submersos - um quarto afogado - que reforça a sensação de cansaço.

O ESPETÁCULO foi contemplado por prêmio Myrimuniz 2009 e Cena Minas 2013, e recebeu os prêmios de melhor espetáculo de 2010 (Mixsórdia), melhor trilha sonora (Sinparc Usiminas 2011), melhor iluminação (Sesc/Sated-MG 2011), além de mais 10 indicações em outras categorias.

180 DIAS DE INVERNO, do Coletivo Binário, inicia uma nova etapa em sua trajetória, que chega aos 11 anos em 2021. Devido às restrições de apresentações presenciais vindas com a pandemia do novo coronavírus, o grupo exibe ao público uma versão gravada diretamente do Teatro Paulo Eiró reproduzida ao público desde 19 de março. Para assistir, basta acessar o site www.coletivobinario.com.br. O trabalho está sendo realizado com recursos do edital Proac Expresso Lab-Lei Aldir Blanc-36/2020.



Paschoal XIII

Foto: Leticia Lima/Divulgação

Cena de Violeta

COM DIREÇÃO de Nando Motta e dramaturgia de Antônio Hildebrando, a peça é inspirada no texto *Minha Fantasma*, que faz parte do livro *Ensaio Geral*, escrito pelo pintor, desenhista, escultor, escritor, cineasta, cenógrafo e compositor Nuno Ramos. Nesta obra, o multiartista visita sua trajetória de enfrentamento ao medo e as angústias enquanto cuida de sua esposa doente.

PARA DOESTRUIR no palco esse relato íntimo, o diretor fez uso de diferentes tecnologias, como projeções, em diálogo com linguagens como o cinema e a dança. O resultado é um espetáculo presente tanto no cenário (assinado por Renato Bolelli e Beto Guilger), com móveis submersos em água, como trilha sonora original, composta por Barulhista.

NO ELENCOS ESTÃO Camilo Lélis, Fabiano Persi e Michelle Barreto. Os figurinos são assinados pelo premiado iluminista Paolo Mandatti, a iluminação é de Bruno Cerezoli e o material de vídeo é assinado por Hugo Drummond e Pedro Furtado. A dramaturgia corporal é da bailarina Carla Normagna. A peça, cuja gravação pretende aproximar o público da cena a partir de uma movimentação de câmera no palco, passa por linguagens cênicas diversas, como o teatro digital, dança-teatro, instalação, vídeo mapping e live cinema.

ATRAVÉS DE uma dramaturgia fragmentada e cronologia não linear, três artistas em cena dão vida aos personagens Ele, Ela e o Outro (alter ego de Ele e Ela). O cenário é composto por um grande espelho d’água com móveis semisubmersos e luminárias de teto inspirados pela frase ‘A beleza da iminência do desastre’ e na instalação Maré Mobília, ambas de autoria de Nuno. Segundo Nando Motta, a imagem de um quarto afogado reforça a sensação latente de cansaço. Outra obra de Nuno que inspirou o cenário é Casa Inundada, instalação em que o artista afunda, na lama, a casa em que passou sua infância.

SONS PRODUZIDOS pelas falas, utilizamos para a composição da trilha sonora de **180 Dias de Inverno**. “O resultado é uma trilha que dialoga diretamente com as cenas e com atores, dão mais vida e organicidade ao espetáculo”, conta o diretor. As projeções que permeiam a encenação têm como objetivo proporcionar diferentes contornos e possibilidades de interpretação para as cenas.



Foto: Samuel Mendes/Divulgação

Cena de 180 Dias de Inverno

PARA ISSO, são utilizadas imagens do interior de uma casa, gravadas em stopmotion, e desenhos animados. O desenho dinâmico de luz e sombra para destacar a dualidade entre os momentos de extrema intimidade do quarto do casal e a aridez de uma sala de espera de hospital. **O ESPETÁCULO** é permeado por influências estéticas, das quais o diretor ressalta, entre artistas e artistas, o próprio Nuno Ramos e a artista Adriana Varejão. Do audiovisual, as inspirações para o caráter cinematográfico do espetáculo vêm do diretor francês Michel Gondry (*Brilho Eterno de Uma Mente*

Sem Lembranças), do britânico Stephen Daldry (*As Horas*) e da cineasta brasileira Petra Costa (Elena e Brancos em Vertigem). Nando também destaca a contribuição cênica de artistas como o canadense Robert Lepage e a alemã Pina Bausch, sobretudo nas obras *Café Nullo* e *Vollmond*.

NANDO MOTTA conta que a retomada da temporada do espetáculo, agora no formato digital, ressoa de forma inovadora no período de isolamento social. “A pandemia ampliou o debate que já é próprio da peça, como o confinamento e todas as sensações que ele traz ao corpo”.

O DIRETOR também reforça que a peça passou por uma evolução inevitável, tanto pelo tráfego de linguagens artísticas, que resultou em mudanças estéticas na obra; quanto por configurações amorosas mais populares nos últimos anos, como relacionamentos abertos e/ou poli amorosos, por exemplo.

180 DIAS DE INVERNO tem apresentações sexta-feira, 21 horas, sábado, às 18 e 21 horas e domingo, às 19 horas, até 28 de março. As transmissões do Teatro Paulo Eiró tem acesso disponível em www.coletivobinario.com.br. A sessão de sábado, às 18 horas, tem opção de legenda em inglês e espanhol, e a sessão de domingo tem legenda em português descritivo.

ARTISTAS DE TODO O PAÍS podem se inscrever para participar do RECodai - Reconnectando Vivências do Dançar, conectando alternativa e online do Concurso de Dança do Interior (CODAI) até o dia 28 de março pelo site codai.art.br.

BAILARINOS, academias, companhias, conservatórios, coletivos e grupos de dança, profissionais ou amadores de todo o país fazem parte do público-alvo planejado pela mostra, que acontece por meio do site www.codai.art.br, entre 10 e 18 de abril. As categorias disponíveis são para a Mostra Nacional, direcionada para todos os estados brasileiros e Distrito Federal; Mostra Regional, voltada para as cidades que pertencem à Região Metropolitana de Campinas, descritas no regulamento da RECodai; e Mostra Reconnectando Vivências, que privilegia criações artísticas durante o período de isolamento social - neste caso, o material deve ser gravado em espaços residenciais, como cômodos de casas, apartamentos ou equivalentes.

COM ESPAÇO para vários estilos, o evento terá uma programação rica e a participação de importantes nomes da dança, além de

CUIDADO COM AS FAKE NEWS

NÃO TEM FONTE?
NÃO REPASSE

MUITOS ADJETIVOS?
DESCONFIE

BUSQUE A FONTE ORIGINAL

PESQUISE OUTRA FONTE

QUEM PUBLICOU?
CHEQUE O HISTÓRICO

LEIA A NOTÍCIA INTEIRA

CONFIRA A DATA

ESTÁ EM DÚVIDA?
NÃO REPASSE

